

**PENGARUH EDUKASI DENGAN ALAT BANTU VIDEO TERHADAP
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN FREKUENSI KONSUMSI
MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 1 DOLOK PANRIBUAN**

SKRIPSI



TANITA FRESILIA NAINGGOLAN

P01031221049

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2025

**PENGARUH EDUKASI DENGAN ALAT BANTU VIDEO TERHADAP
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN FREKUENSI KONSUMSI
MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 1 DOLOK PANRIBUAN**

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



TANITA FRESILIA NAINGGOLAN

P01031221049

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan

Nama Mahasiswa : Tanita Fresilia Nainggolan

Nomor Induk Mahasiswa : P01031221049

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Menyetujui



Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama



Dra. Ida Nurhayati M.Kes
Anggota Penguji 1



Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD
Anggota Penguji 2

Mengetahui

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Mei 2025

ABSTRAK

TANITA FRESILIA NAINGGOLAN “**PENGARUH EDUKASI DENGAN ALAT BANTU VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 DOLOK PANRIBUAN**” (DIBAWAH BIMBINGAN EMI INAYAH SARI SIREGAR)

Masalah gizi dapat memengaruhi kecerdasan dan kebiasaan makan yang berdampak negatif terhadap kesehatan serta status gizi generasi muda, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik pada remaja dapat membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat. Salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan tersebut sekaligus menurunkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji adalah melalui edukasi gizi dengan alat bantu video.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan alat bantu video terhadap pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

Metode penelitian ini bersifat eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang berjumlah 466 orang. Sampel penelitian terdiri dari 41 siswa. Intervensi berupa edukasi dengan alat bantu video diberikan sebanyak 3 kali intervensi selama 3 minggu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji, serta menggunakan uji statistik yaitu Uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dengan peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa skor rata-rata sebelum intervensi 7,27 menjadi 11,95 sesudah intervensi ($p=0,000$) dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji menunjukkan penurunan skor rata-rata sebelum intervensi 22,13 menjadi 15,56 sesudah intervensi ($p=0,000$).

Kata Kunci : edukasi, video, gizi seimbang, makanan cepat saji, remaja

ABSTRACT

TANITA FRESILIA NAINGGOLAN "THE EFFECT OF EDUCATION USING VIDEO MEDIA ON BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND FREQUENCY OF FAST FOOD CONSUMPTION AMONG TEENAGE AT SMP NEGERI 1 DOLOK PANRIBUAN"
(CONSULTANT : EMI INAYAH SARI SIREGAR)

Nutritional problems can affect intelligence and eating habits, leading to negative impacts on the health and nutritional status of the younger generation, such as increased fast food consumption. Good knowledge of balanced nutrition in teenage can foster healthier eating habits. One effective method to improve this knowledge and reduce the frequency of fast food consumption is through nutrition education using video media.

The purpose of this study was to determine the effect of education using video media on balanced nutrition knowledge and the frequency of fast food consumption among teenage at SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.

This research employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The study's population consisted of all 466 students. The research sample comprised 41 students. The intervention, in the form of education using video media, was administered three times over three weeks. Data collection was done using questionnaires to assess balanced nutrition knowledge and the frequency of fast food consumption. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test.

The results showed a significant effect, with an increase in students' balanced nutrition knowledge (average score before intervention: 7.27, after intervention: 11.95; $p=0.000$). The frequency of fast food consumption also showed a significant decrease (average score before intervention: 22.13, after intervention: 15.56; $p=0.000$).

Keywords: education, video, balanced nutrition, fast food, teenage



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Edukasi Dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.”

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu yaitu :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M. Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran membimbing, serta nasehat dan motivasi kepada penulis .
3. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
4. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Ayahanda L.Nainggolan dan ibunda T.Harianja selaku orangtua yang selalu mendoakan dan memberi motivasi kepada penulis.
6. Kakak tercinta Dohar Nainggolan serta kedua adik laki-laki Daniel dan Timbul selaku saudara yang selalu mendukung .
7. Teman-teman seperjuangan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu terimakasih atas kerjasama, bantuan, motivasi dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih perlu penyempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih

Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
LAMPIRAN	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Remaja	10
1. Pengertian Remaja	10
2. Kebutuhan Gizi Remaja	10
B. Gizi Seimbang	11
1. Pengertian Gizi Seimbang	11
3. Pedoman Gizi Seimbang	14
1. Pengertian Pengetahuan	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	16
D. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	17
1. Pengertian Makanan Cepat Saji	17
3. Dampak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan	18
4. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji	20
E. Edukasi Gizi	20
1. Pengertian Edukasi Gizi	20
2. Tujuan Edukasi Gizi	21
3. Metode dan Alat Bantu Edukasi Gizi	21
F. Alat Bantu Video	22
G. Kerangka Teori	23

H. Kerangka Konsep.....	24
I. Defenisi Operasional	25
J. Hipotesis.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel	28
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	31
E. Tahapan Penelitian	33
F. Pengolahan dan Analisis Data	34
BAB IV	37
HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil	37
1. Gambaran Umum Sekolah	37
2. Hasil Analisis Univariat	37
3. Hasil Analisis Bivariat	41
B. Pembahasan	42
1. Karakteristik Sampel.....	42
2. Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan	43
3. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Alat bantu Video Terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.....	45
BAB V	50
KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52

DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Pada Remaja.....	11
Tabel 2. Defenisi Operasional.....	25
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	37
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 5. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	38
Tabel 6. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi	39
Tabel 7. Nilai Rata-Rata Pengaruh Edukasi dengan Alat Bantu Video terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja	40
Tabel 8. Tingkat Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi.....	40
Tabel 9. Analisis Pengaruh Edukasi Sebelum Dan Sesudah Dengan Alat Bantu Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan.....	41
Tabel 10. Analisis Pengaruh Edukasi Sebelum dan Sesudah dengan Alat Bantu Video terhadap Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di SMP Negeri 1 Dolok Panribuan	42

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang	12
Gambar 2. Kerangka Teori	23
Gambar 3. Kerangka Konsep	24
Gambar 4. Tahapan Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Satuan Acara (SAP).....	56
Lampiran 2. Surat Survei Pendahuluan	64
Lampiran 3. Pernyataan kesediaan Responden Penelitian	65
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian	66
Lampiran 5. Bukti Bimbingan Proposal Skripsi	72
Lampiran 6. Master Tabel Data Responden	75
Lampiran 7. Master Tabel Pengetahuan Sebelum Intervensi	77
Lampiran 8. Master Tabel Pengetahuan Setelah Intervensi	79
Lampiran 9. Master Tabel Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sebelum Intervensi	81
Lampiran 10. Master Tabel Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Sesudah Intervensi	84
Lampiran 11. Hasil Olahan Data Penelitian	87
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	92
Lampiran 13. Surat Balasan Izin Penelitian dari Sekolah	93
Lampiran 14. Surat Ethical Approval	92
Lampiran 15. Dokumentasi	93
Lampiran 16. Pernyataan.....	95
Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup	96